



Contents lists available at Jurnal IICET

Jurnal Konseling dan Pendidikan
ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880 (Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.konselingindonesia.com>



Konseling individu *rational emotive behavior*: studi eksperimen terhadap peningkatan konsep diri

Dian Setyowati^{*)}, Suwarjo Suwarjo
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2021
Revised Nov 24th, 2021
Accepted Des 24th, 2021

Keyword:

Konseling individu
Rational emotive behavior
Studi eksperimen
Peningkatan konsep diri

ABSTRACT

The study aim to analyze the effectiveness of individual counseling to improve the students' self-concept with the "Rational Emotive Behavior" technique. This research was single subject experimental design with quantitative study. The subject were 6 students in class X and had a negative self-concept. Data collection was done used a self-concept scale and irrational believe scale. Data analysis techniques used Wilcoxon test with a significance level of 5%, and the result analysis showed improvement of students' self concept score. The Wilcoxon test evidenced by the Zcount value of -2.201 and showed the level of significance was less than 0,05 ($p = 0.028 < 0.05$). Thus, individual rational emotive behavior counseling was effective in improving self-concept of students.



© 2021 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Dian Setyowati,
Universitas Negeri Yogyakarta
Email: diansetyowati@gmail.com

Pendahuluan

Dari tahun ke tahun, pendekatan dalam konseling individual telah dikembangkan oleh para ahli dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dalam aplikasinya, pemilihan pendekatan konseling merupakan hal yang sangat penting, demi penyelesaian permasalahan yang tepat dan efisien. Konseling didefinisikan sebagai aplikasi kesehatan mental prinsip-prinsip psikologis/perkembangan manusia melalui intervensi kognitif, afektif, perilaku, atau sistemik (Gladding, 2012). Pendapat Sofyan Willis "konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya". Salah satu pendekatan konseling yang telah banyak digunakan adalah *Rational Emotive Behavior* (REB), yang sebelumnya disebut *rational therapy* dan *rational emotive therapy*. Pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) dianggap sebagai terapi perilaku kognitif yang asli dan dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Ellis mengembangkan kerangka kerja untuk memahami dan mengatasi gangguan psikologis yang dikenal dengan kerangka kerja G-ABC. Dalam kerangka kerja ini, tujuan individu, nilai-nilai, dan keinginan (G=*Goal*) terhalang oleh peristiwa dan situasi (A=*Antecedent*) yang dapat memicu konsekuensi emosional dan perilaku (C=*Consequence*) yang sehat atau tidak sehat, yang tergantung pada keyakinan individu (B=*Beliefs*) terhadap diri sendiri, dan orang lain (Chadha, Turner, & Slater: 2019).

Teori REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pertama kalinya pada tahun 1955 yang mulanya dikenal sebagai Terapi Rasional lalu ia mengubahnya menjadi *rational emotive therapy* (RET). Terapi ini memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, terapi ini juga mengaitkan antara pemikiran tidak rasional dengan permasalahan emosi manusia, serta menentang pendapat bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menyumbang kepada permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu (Aina Razlin, 2014).

Hipotesis dasar yang dikembangkan pada pendekatan REB adalah bahwa emosi pada individu berasal dari keyakinan (*beliefs*) yang mempengaruhi evaluasi dan interpretasi, sebagai akibat dari respon terhadap situasi tertentu. Melalui proses terapeutik dalam REB, individu diarahkan untuk mempelajari keterampilan untuk mengidentifikasi dan mengganti cara berfikir yang tidak efektif dan rasional (Corey: 2013). Oleh karena itu, pendekatan konseling *rational emotive behavior* berbeda dengan pendekatan lainnya karena lebih menekankan pada proses berpikir, menganalisa, memutuskan, dan bertindak.

Konseling individu *rational emotive behavior* memiliki tujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki individu (yang telah memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi keyakinan rasional dengan cara membentuk filosofi hidup yang didasari dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku yang positif. Pendekatan ini berfokus terhadap keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Diharapkan individu yang sudah memiliki filosofi hidup yang rasional akan lebih baik dan bahagia dalam menjalankan kehidupannya. Berbagai hasil penelitian terkait dengan penggunaan REB baik secara konseling individual maupun konseling kelompok telah dilakukan, dan telah terbukti keefektifannya dalam menangani berbagai permasalahan, khususnya permasalahan pada ranah pribadi. Menurut Srivasta & Joshi (2014), masalah pribadi yang timbul tanpa disadari bersumber dari konsep diri yang salah. Oleh karena itu, faktor penting dalam menghadapi masalah tersebut adalah konsep diri yang positif.

Ellis (Corey, 2014:292) menyampaikan bahwa pandangan REB didasarkan pada premis yang kita pelajari, keyakinan irasional selama masa kecil seseorang dan kemudian kembali menciptakan keyakinan diseluruh *irrational* hidup kita. Kami aktif memperkuat *self-defeating* keyakinan melalui proses dari *autosuggestion* dan *self-repetition* dan kemudian berperilaku dalam cara-cara yang sejalan dengan keyakinan ini.

Konsep diri merupakan sistem yang kompleks, terorganisir, dan dinamis dari keyakinan, sikap, dan pendapat orang lain tentang diri pribadi (Gana: 2012), yang kemudian disimpulkan sebagai keseluruhan persepsi internal individu dan persepsi orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi pertumbuhan seseorang. Menurut Mercer (2011) Konsep diri seseorang terdiri dari keyakinan dan persepsi seseorang terhadap diri sendiri. Terdapat tiga kategori konsep diri, yaitu *perceived self*, *real self*, dan *ideal self*. Konsep diri pada individu juga berubah secara fluktuatif dari waktu ke waktu. Temuan Onetti, Fernandez-Garcia, & Castillo-Rodriguez (2019) mengungkapkan bahwa transisi sekolah dan peningkatan usia dikaitkan dengan konsep diri yang lebih rendah. Temuan tersebut dapat membantu pendidik untuk memahami kebutuhan dan memperkuat konsep psikologis di sekolah. Sosiolog George Harbert Mead (Myers. 2014:51) mempertajam konsep diri ini dengan menyatakan bahwa konsep diri kita bukanlah bagaimana orang lain melihat diri kita, namun cara kita membayangkan apa yang orang lain lihat pada diri kita. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah keyakinan, kenyataan, pendapat, dan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial, maupun psikologis, yang didapat dari interaksi dengan orang lain berkaitan dengan dirinya. Konsep diri ini nantinya akan berdampak kepada perilaku atau tindakan seseorang. Jika konsep diri negatif, maka akan terbentuk perilaku yang negatif, begitupun sebaliknya.

Secara prinsip, individu telah dibekali dengan konsep diri yang positif. Akan tetapi, pelbagai masalah yang muncul pada tahap perkembangan dapat memicu munculnya konsep diri yang negatif. Konsep diri negatif disebabkan oleh keyakinan irasional atas keadaan fisik, sosial, dan psikososial yang dapat mempengaruhi perkembangan individu (Srivastava & Joshi: 2014). Keyakinan irasional merupakan hasil dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang negatif (Gantina: 2014). Penelitian-penelitian yang sudah ada, mayoritas dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Namun pada penelitian ini akan dilakukan pada siswa SMK (Sekolah Menengah Kejuruan). Pada siswa SMK, tentu saja akan berbeda apabila dibandingkan dengan siswa SMP yang berbeda umurnya, selain itu perkembangan kehidupan sosial juga ditandai dengan meningkatnya pengaruh terhadap teman sebaya. Pengaruh negatif dari teman sebaya akan membuat sebagian anak merasa ditolak atau diabaikan, sehingga menyebabkan munculnya perasaan kesepian dan merasa tidak berguna. Beberapa hal yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh remaja tersebut dapat memberikan dampak bagi pembentukan konsep diri positif maupun konsep diri negatif (Dian: 2020).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi (quasi eksperimen) dengan *single subject designs*. *Single subject designs* adalah suatu metode yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan yang diberikan, dalam hubungan ini penelitian memanipulasikan suatu perlakuan

(intervensi), kemudian mengobservasikan pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis (Creswell, 2015:619).

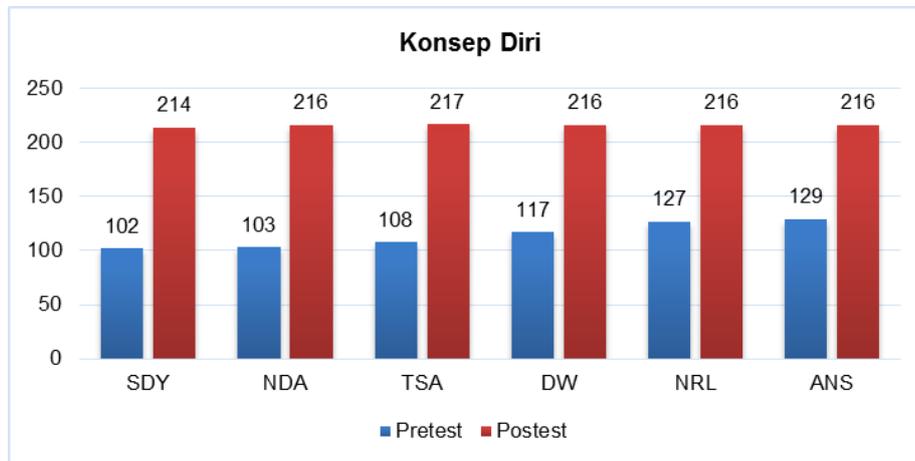
Single subject designs merupakan suatu metode yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan yang diberikan, dalam hubungan ini penelitian memanipulasikan suatu perlakuan (intervensi), kemudian mengobservasikan pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single subject designs* yang menggunakan desain A – B – A. Prosedur desain disusun atas dasar apa yang disebut logika baseline yang menunjukkan suatu pengulangan perilaku atau target behavior yaitu kondisi baseline (A) dan kondisi Intervensi (B).

Penelitian dilaksanakan di SMK N 1 Depok Yogyakarta. Populasi dalam penelitian adalah peserta didik yang secara administratif terdaftar aktif dalam pembelajaran kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok. Sampel penelitian adalah peserta didik kelas X Jurusan Pemasaran di SMK N 1 yang memiliki konsep diri negatif dan bersedia menerima layanan konseling individual. Pemilihan subjek subyek penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling (sampel bertujuan), yaitu dengan cara memilih subyek yang memiliki nilai konsep diri yang rendah (konsep diri negatif).

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu skala konsep diri dan skala keyakinan irasional. Masing-masing skala menggunakan pedoman skala likers dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan analisis koefisien Alpha Cronbach dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics ver.25. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji wilcoxon. Analisis uji wilcoxon untuk data berpasangan dianalisis dengan menggunakan SPSS 25.0. Uji wilcoxon ditentukan berdasarkan penggunaan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil skala konsep diri dan keyakinan irasional terhadap subjek, diperoleh hasil perbandingan hasil konsep diri sebelum (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*) sebagai berikut:



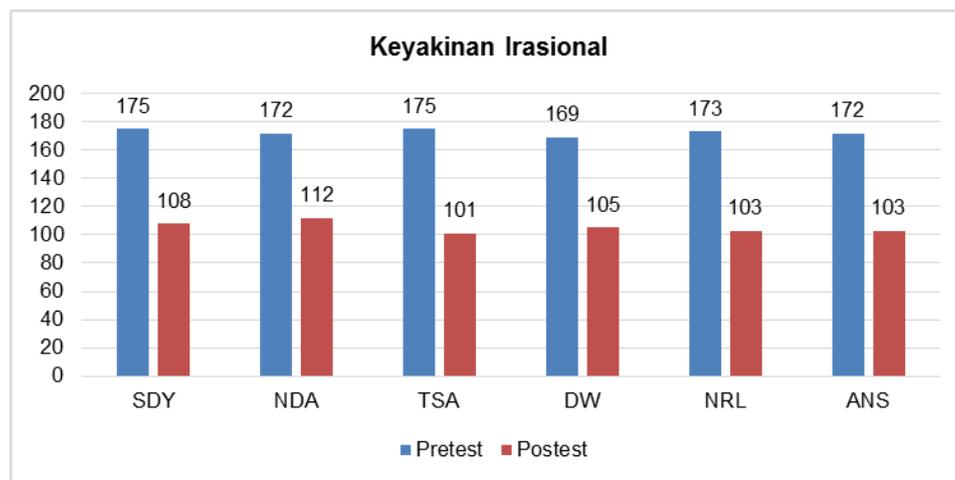
Gambar 1. Perbandingan Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test Konsep Diri

Dari gambar di atas, terlihat bahwa perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* pada subjek mengalami perubahan yang signifikan. Konsep diri peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan konseling *rational emotive behavior* mengalami peningkatan.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji *Wilcoxon* Skor Pretest dan Posttest Konsep Diri

Data	Kelompok	Rata-rata	Z _{hitung}	P
Konsep Diri	Pretest	114,33	-2,201	0,028
	Posttest	215,83		

Hasil uji *wilcoxon* pada diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar -2,201 dan p = 0,028 < 0,05; maka H₀ dapat ditolak, sehingga dapat disimpulkan konseling individual *rational emotive behavior* efektif terhadap konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok.



Gambar 2. Perbandingan Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test Keyakinan Irasional

Berdasarkan gambar 2, terlihat bahwa perbandingan pretest dan posttest mengalami perubahan yang berbeda secara signifikan. Keyakinan irasional peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan konseling *rational emotive behavior* mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling *rational emotive behavior* terbukti efektif dalam menurunkan keyakinan irasional siswa.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji *Wilcoxon* Skor Pretest dan Posttest Keyakinan Irasional

Data	Kelompok	Rata-rata	t _{hitung}	P
Keyakinan Irasional	Pretest	172,67	-2,201	0,028
	Posttest	105,33		

Hasil uji *wilcoxon* pada diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -2,201 dan $p = 0,028 < 0,05$; maka H_0 dapat ditolak, sehingga dapat disimpulkan konseling individual *rational emotive behavior* efektif terhadap keyakinan irasional siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok.

Proses konseling individual menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual *rational emotive behavior* efektif terhadap peningkatan konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok. Hal ini dibuktikan dengan nilai Z_{hitung} sebesar -2,201 dan $p = 0,028 < 0,05$; sehingga penelitian ini mampu membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa “Konseling Individual *rational emotive behavior* efektif terhadap Konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok”.

Menurut Neenan (2016) REB adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Penekanan REB pada cara pikiran mempengaruhi perasaan menempatkan pendekatan ini pada aliran terapi perilaku kognitif. Yusuf (2016) menambahkan bahwa gangguan emosi itu disebabkan oleh kepercayaan (*belief*) individu yang tidak rasional. Gangguan emosi yang dialami individu sebenarnya bukan disebabkan oleh benda, peristiwa ataupun orang lain, tetapi oleh pandangan atau persepsi dan sikapnya sendiri terhadap faktor-faktor tersebut.

Pada 1993, Ellis mengubah nama *rational emotive therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Rasional disini memiliki maksud kognisi yang efektif dalam membantu diri daripada kognisi yang sekedar valid secara empiris maupun logis. Kata kognitif yang ia gunakan sejak awal banyak orang membatasi secara sempit kata rasional yang mengandung maksud intelektual atau logis-empiris (dalam Richar Nelson, 2011). Terapi REB sering digunakan oleh para konselor di Amerika Serikat dalam mengatasi masalah individu. Sejalan dengan hal itu, studi lain yang dilakukan oleh Albert Ellis sebagai penggagas pendekatan ini menunjukkan keberhasilan dalam mengatasi masalahmasalah yang dialami oleh konselinya

Untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut, konseli harus belajar bahwa cara mereka berpikir, merasa dan bersikap merupakan satu kesatuan aksi yang terpadu. Menurut Gibson dan Mitchell

(2011), tujuan konseling rational emotive behavior adalah mengurangi dan mengeliminasi perilaku irasional. Dryden dan Neenan (2016) mengemukakan bahwa konseling individual rational emotive behavior bertujuan untuk membantu konseli mengidentifikasi, menantang dan mengubah keyakinan irasional yang dipandang mengganggu. Selain itu konselor dalam konseling individual rational emotive behavior juga bertanggungjawab untuk mendorong konseli menjadi konselor untuk dirinya sendiri, dapat mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah di kemudian hari.

Tujuan konseling individual menurut Kumalasari, Wahyuni, dan Karsih (2014) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Ditambahkan Palmer (2016) tujuan konseling REB menurutnya, yaitu membantu individu-individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Hal tersebut dicapai dengan cara setiap individu berpikir lebih rasional, berpekerjaan tidak terganggu, dan bertindak dengan cara-cara yang dapat mencapai tujuan akhir.

Menurut Froggrat (2005) pandangan utama yang mendasari REB berkaitan dengan gangguan emosional yang disebabkan oleh kesalahan berpikir tentang suatu peristiwa dibandingkan peristiwa itu sendiri. Konseling individual rational emotive behavior bersifat aktif dan direktif karena sebagai konselor yang mempunyai tanggung jawab untuk membuat konseli memahami tentang konseling rational emotive behavior sehingga nantinya konseli dapat menjadi konselor untuk dirinya sendiri dan dapat memecahkan permasalahan yang mungkin akan konseli hadapi dikemudian hari.

Ellis (Corey 2013:245-246) mengemukakan bahwa terapi REB dilaksanakan dengan aktivitas utama dan dengan satu maksud utama, yaitu membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dogmatis yang irasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun dari kebudayaannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri dipengaruhi oleh konseling individual dengan teknik rational emotive behavior therapy. Badrujaman (2011) mengatakan bahwa pendekatan konseling rational emotive behavior merupakan salah satu pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengubah irasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Individu dapat mengubah keyakinan irasionalnya menjadi rasional dengan cara membentuk filosofi hidup baru yang didasari dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku yang positif. Sehingga diharapkan individu yang sudah memiliki filosofi hidup baru yang rasional maka akan lebih baik dan bahagia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Konsep diri adalah pemahaman tentang diri sendiri yang timbul akibat interaksi dengan orang lain. Konsep diri merupakan faktor yang menentukan (determinan) dalam komunikasi kita dengan orang lain (Riswandi, 2013: 64). Konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini bisa bersifat psikologis, sosial dan fisis, menurut William D Brooks dalam Jalaludin Rakhmat (2015: 98). Konsep diri menurut Deaux, Dane dan Wrightsman (Sarwono dan Meinarno, 2009) adalah sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang mengenai dirinya. Keyakinan seseorang dapat dipahami bahwa bagaimana seseorang melihat dan mengenal tentang dirinya yang berkaitan dengan minat, kemampuan, bakat, penampilan fisik dan lain-lain. Konsep diri dapat memberikan pengaruh pada diri individu untuk mengenal dan mendalami dirinya dengan berbagai kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri individu tersebut.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tripamungkas dan Pratiwi (2013) melakukan penelitian tentang penerapan layanan konseling kelompok rational emotive perilaku untuk meningkatkan self-esteem siswa kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk. Penelitian tersebut termasuk jenis penelitian kuasi eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan self esteem siswa kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling individual *rational emotive behavior* efektif terhadap peningkatan konsep diri siswa. Konseling individual *rational emotive behavior* merupakan salah satu layanan yang tepat untuk keberhasilan guru bimbingan dan konseling dalam

membantu mengatasi permasalahan konsep diri yang dialami peserta didik. Dengan demikian, siswa dapat memahami secara mendalam tentang konsep diri sehingga mampu dijadikan sebagai pijakan dalam menjalin interaksi sosial yang lebih baik.

Referensi

- Aip Badrujaman. (2007). *Pengguna Pendekatan Rasional Emotif Behaviour Therapy (REBT) pada Setting Sekolah di Indonesia*. Jurnal BK FIP UNJ.
- Chadha, N.J., Turner, M.J., dan Slater, MJ (2019). Investigating Irrational Beliefs, Cognitive Appraisals, Challenge and Threat, and Affective States in Golfers Approaching Competitive Situations. *Front. Psychol.* 10:2295. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02295.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA:Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M.S., dan Corey, C. (2013). *Groups Process and Practice*. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Creswell, J. (2015). *Riset Pendidikan Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dian Setyowati. (2020). Efektivitas Konseling Individual *Rational Emotive Behavior* terhadap Konsep Diri Siswa Kelas X Pemasaran SMK N 1 Depok. *Thesis*. Program Pascasarjana UNY.
- Dryden, W. dan Neenan, Michael. (2006). *Rational Emotive Behavior Therapy : 100 Key Point* . New York : Routledge.
- Ellis, A. (2014). *The Empirical Status Of Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Theory dan Practice Albert Ellis Institute New York*. New York.
- Froggatt, W. (2005). *A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy (3.edition)*. New Zealand: Centre for Cognitive BehaviourTherapy.
- Gana, K. (2012). *Psychology of Self Concept*. New York: Nova Science Publisher.
- Gantina, K. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Gladding, S, T. 2012. *Counseling: a Comprehensive Profession*. New Jersey: Pearson Education.
- Gibson, R.L. dan Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling Edisi 7*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jalaludin Rakmat. (2015). (ed 30). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mercer, S. (2011). *Towards an Understanding of Language Learning Self Concept*. New York: Springer.
- Myers. (2014). *Psikologi Sosial. Edisi 10. Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika
- Nelson-Jones, Richar. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi, edisi ke-4*. Terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Onetti, W., Fernandez-Garcia, J.C., dan Castillo-Rodriguez, A. (2019). Transition to middle school: Self-concept changes. *PLoS ONE* 14(2): e0212640. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212640>.
- Palmer, S. (2016). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Riswandi. (2013). *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Roose, Aina Razlin Mohammad. (2014). *Kenali REBT Semudah ABC: Teori & Konsep Asas Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku*. Malaysia: Unimas.
- Sarwono, S. W. dan Meinarno, E.A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Srivastava, R., dan Joshi, S. (2014). Relation between Self-concept and Self-esteem ini adolescents. *International Journal of Advanced Research*. Vol 2-2 pg. 36-43.
- Sofyan S.Willis. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*.Bandung : Alfabeta. Hlm. 158.
- Tripamungkas dan Pratiwi. 2013. *Penerapan layanan konsleing kelompok rational emotive perilaku untuk meningkatkan self-esteem siswa kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk*. <https://media.neliti.com/media/publications/246887-penerapan-layanan-konseling-kelompok-ras-c403037d.pdf>
- Yusuf. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: PT Refika Aditama.